

# 目標達成・体重記録表



目標  
計画

令和 年 月

①

②

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
kg	+2.0																														
kg	+1.0																														
kg	0																														
kg	-1.0																														
kg	-2.0																														
①																															
②																															
言い訳 メモ																															

スタート基準体重

現在の体重を記入

目標達成

できた ◎

すこしできた ○

できなかった △